

ANNA TRÖKES

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Übungsprogramme auf DVD
mit 60 Minuten Laufzeit

▶ kostenlos online
auf GU-Balance.de

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



YOGA HILFT GANZHEITLICH

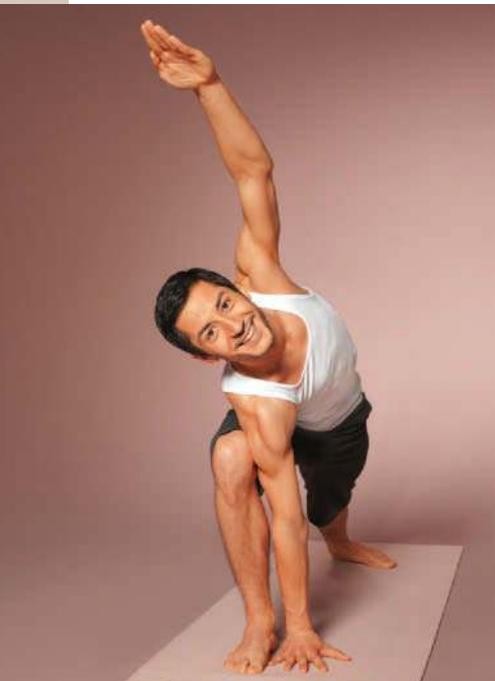
- 6 *Was der Yoga dem Rücken zu bieten hat*
- 6 Zusammenspiel von Körper und Geist
- 7 Warum Körperübungen helfen
- 9 *Die Wirbelsäule kennenlernen*
- 9 Stabil und flexibel zugleich
- 11 Muskeln: der Motor der Wirbelsäule
- 14 *Auslöser für Schmerzen – ein Blick auf die Psyche*
- 14 Geist und Rückenmuskeln: ein Team
- 17 Die ganzheitliche Sicht des Yoga
- 18 Yoga als Weg der Geistesschulung
- 20 Moderne Version: Rücken-Braining®
- 23 Wie Sprache und Imagination helfen

25 *Tipps für die Praxis*

- 25 Über das Wann und Wie
- 27 So nutzen Sie Buch und DVD am besten
- 29 *Auch die richtige Ernährung tut dem Rücken gut*
- 29 Du bist, was du isst
- 30 Übergewicht und Rücken
- 32 Ernährung gegen Verspannungen

ASANAS FÜR STARKE RÜCKEN

- 38 *Zum Auftakt: Den Rücken warm und beweglich machen*
- 38 Diagonale Dehnung
- 39 Sich öffnen und schließen
- 40 Die lang gedehnte Drehung
- 41 Rückenkraulen



42 *Dem oberen Rücken und dem Nacken guttun*

- 42 Den Oberkörper heben und drehen
- 44 Kleine Krafthaltung & Hund, der sich dehnt – im Wechsel
- 46 Das Krokodil
- 47 Die Schulterbrücke
- 48 Nackenentspannung mit dem WOYO®-Ball

50 *Stark und beweglich im unteren Rücken*

- 50 Die Katze streckt ihr Bein
- 52 Der Rosenstock
- 53 Die Heuschrecke – diagonale Variante
- 54 Der Hund, der sich dehnt
- 56 Die Schulterbrücke mit dem WOYO®-Ball
- 56 Die Schulterbrücke mit den Beinen in der Winkelhaltung



58 *Den ganzen Rücken stärken*

- 58 Der Katze-Bewegungsablauf
- 61 Der Seestern
- 62 Diagonaler Crunch
- 63 Der Hund – mit WOYO®-Ball und Blöcken
- 64 Die innere Achse: Visualisierung und Energielenkung

66 *Mentale Rückenübungen*

- 66 Mantra – Werkzeug für den Geist
- 67 Yoga-Rücken-Braining: »Mein kraftvoller Rücken«

68 *Zum Nachschlagen*

- 68 Die DVD-Übungsprogramme
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen





ASANAS FÜR STARKE RÜCKEN

Wenn Sie Ihren Rücken stärken wollen, können Sie nun, wann immer Sie wollen, mithilfe der DVD ein Übungsprogramm auswählen. Bewährte Basisübungen sowie einige Varianten werden auf den folgenden Seiten vorgestellt, ergänzt mit Hinweisen und Tipps für Ihre Übungspraxis. Außerdem finden Sie Anregungen, wie Sie Ihren Rücken mit mentalen Übungen unterstützen können. Alle Übungsprogramme zeigen wir Ihnen mit Illustrationen ab Seite 68.



Die lang gedehnte Drehung

• DVD Nr. 3

WIRKUNG: • löst Verspannungen im unteren Rücken • mobilisiert den Brustkorb und das Zwerchfell • lässt dadurch den Atem wieder weit werden

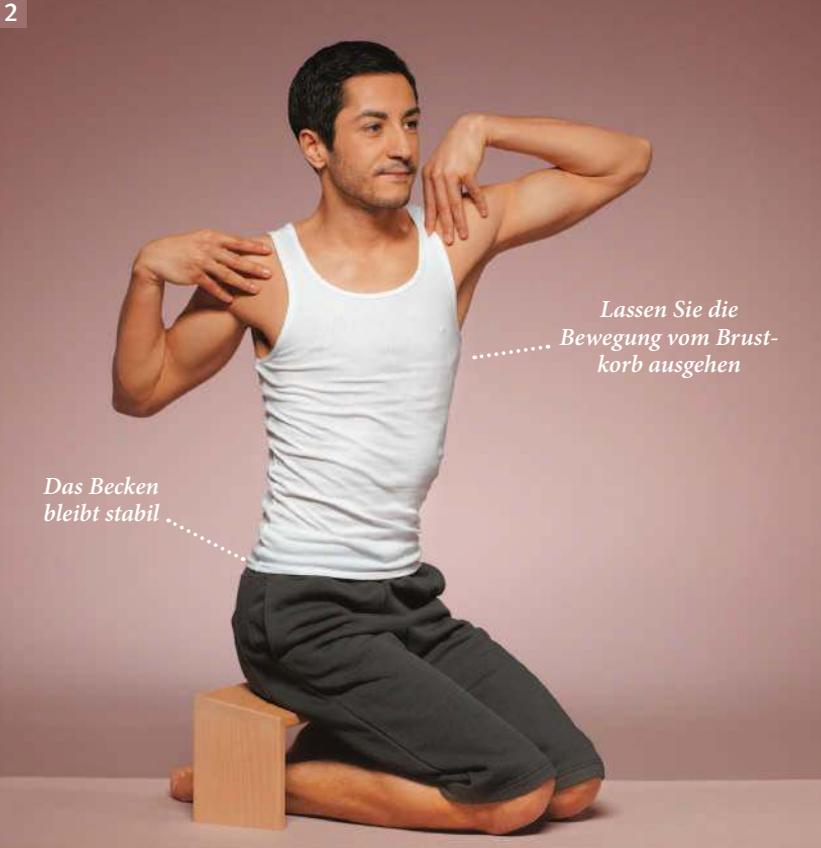
- Kommen Sie auf der weichen Yogamatte in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Hände etwas weiter nach vorn, sodass sie sich ungefähr unter Ihrem Gesicht befinden.
- Atmen Sie ein. Legen Sie die linke Hand mit dem Handrücken so auf, dass die Fingerspitzen nach rechts weisen.
- Gleiten Sie ausatmend mit der linken Hand um das rechte Handgelenk herum und dann an der Kleinfingerseite entlang nach rechts vorn. Die linke Schulter und das linke

Ohr sinken so weit wie möglich in Richtung Boden. Lassen Sie sich ganz wohl in diese lang gezogene Drehung hineingleiten. **1**

- Drücken Sie einatmend mit der rechten Handwurzel fest in oder gegen den Boden, und kommen Sie dadurch langsam zurück in die Ausgangshaltung.
- Lassen Sie dann ausatmend Ihre rechte Hand um das linke Handgelenk herum nach links vorn gleiten.
- Fahren Sie damit in Ihrem Atemrhythmus fort, bis Sie zu ermüden beginnen.

TIPPS & HINWEISE

Halten Sie den Unterarm des Stützarms ganz aufgerichtet, und drehen Sie sich nur so weit, wie es Ihnen angenehm ist.



*Das Becken
bleibt stabil*

*Lassen Sie die
Bewegung vom Brust-
korb ausgehen*

TIPPS & HINWEISE

Die Drehrichtung bleibt immer gleich: Sie führt Ihre Arme über oben nach hinten. Das hilft, die verkürzten Brustmuskeln zu dehnen und lässt sie wieder aufatmen.

Variieren Sie öfter mal das Tempo.

Sie können das Rückenkraulen auch immer mal wieder in Ihren Tag einbauen – vor allem, wenn Sie viel sitzen müssen.

Rückenkraulen

• DVD Nr. 4

WIRKUNG: • löst Verspannungen in der Schultermuskulatur • hilft, diese wieder besser zu durchbluten

- Kommen Sie in einen bequemen und aufrechten Sitz, und legen Sie die Hände auf die Schultern.
- Ziehen Sie den linken Arm an den Körper, und heben Sie den rechten Ellenbogen.

➤ Führen Sie den rechten Arm im Schultergelenk weit über oben nach hinten und den linken nach vorn. Dadurch entsteht eine Bewegung wie beim Rückenkraulen. **2**

➤ Fahren Sie damit eine Weile fort, und achten Sie darauf, dass Brustkorb und Wirbelsäule der Bewegung der Arme folgen, sodass im Oberkörper eine Drehung entsteht.

➤ Halten Sie inne, wenn Sie sich ganz warm und belebt fühlen, und spüren Sie anschließend im Brustkorb nach.

Das Krokodil • DVD Nr. 21

WIRKUNG: • löst Verspannungen im unteren Rücken und im Schultergürtel • mobilisiert den Brustkorb und das Zwerchfell • lässt dadurch den Atem wieder weit werden • in einer aufrechten Haltung können Sie Ihre Schultern bald besser nach hinten, unten und außen sinken lassen

➤ Breiten Sie in der Rückenlage die Arme in Schulterhöhe aus. Ziehen Sie ein Bein nach dem anderen an den Bauch. Schmiegen Sie die Rückseite der Taille an den Boden.

➤ Führen Sie ein- oder ausatmend die Beine um etwa 30 Grad nach links. Halten Sie die rechte Schulter am Boden, und drehen Sie den Kopf etwas nach rechts. Verweilen Sie so einen Moment in der Atempause, und dehnen Sie sich weit über den rechten Arm in den Raum. **1**

➤ Kehren Sie aus- oder einatmend mit Kopf und Beinen zur Mitte zurück, und ziehen Sie die Oberschenkel an den Bauch.

➤ Führen Sie aus- oder einatmend die Beine nach rechts und den Kopf nach links.

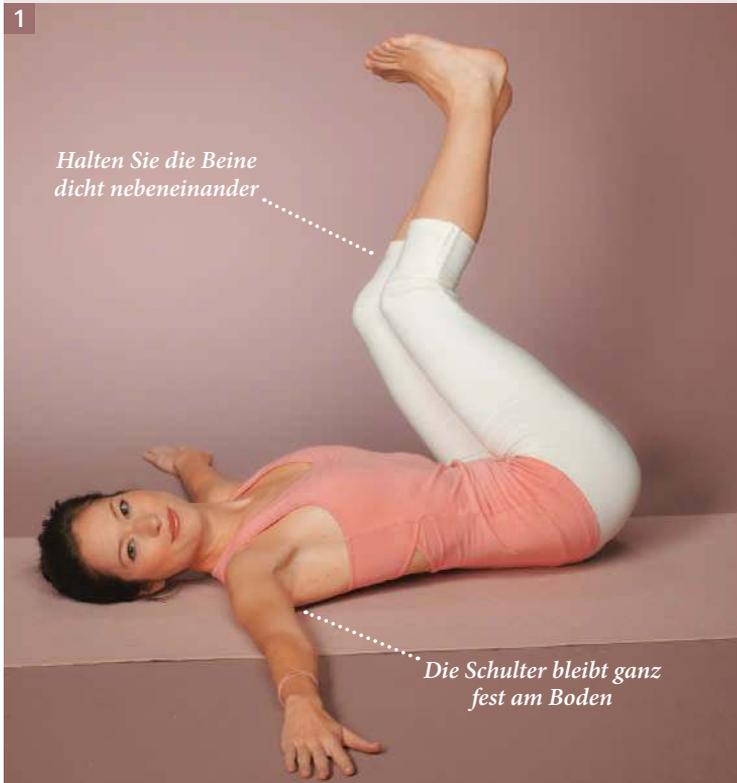
➤ Schmiegen Sie Ihre linke Schulter fest an den Boden, und dehnen Sie sich über den linken Arm weit in den Raum.

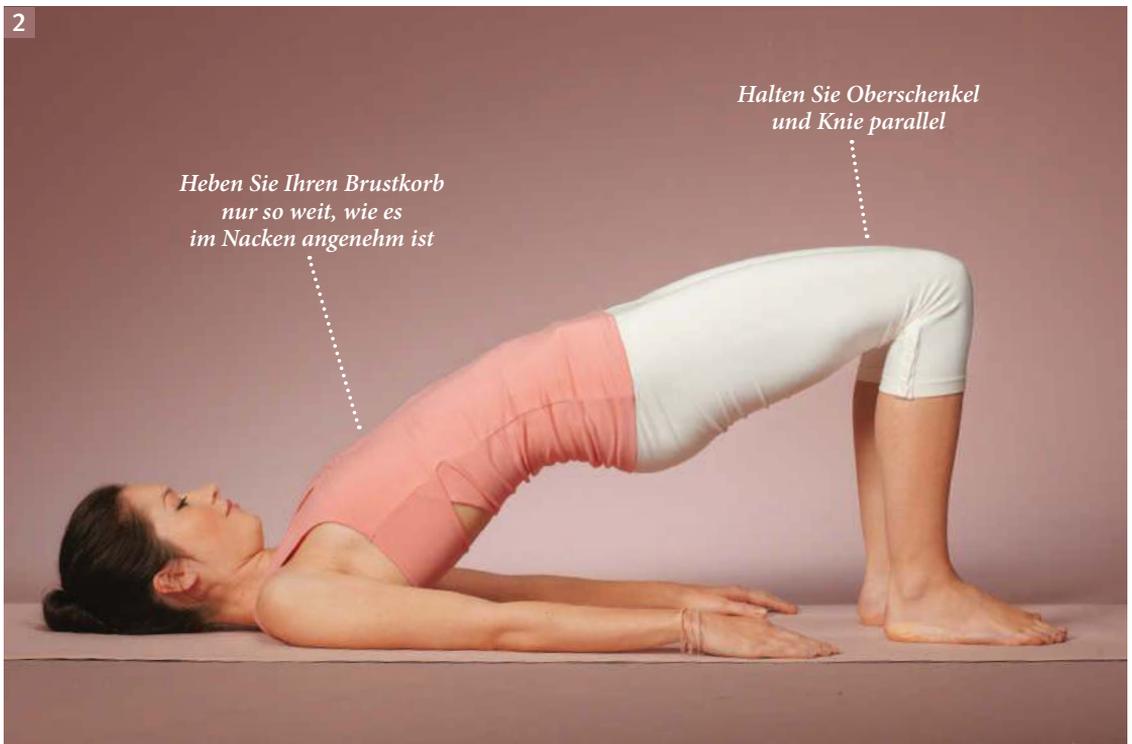
➤ Fahren Sie damit einige Male im Rhythmus Ihres Atems fort.

➤ Spüren Sie anschließend in der Rückenlage nach, und beobachten Sie die Atembewegungen im oberen Brustkorb.

TIPPS & HINWEISE

Bleiben Sie im Nacken entspannt. Ist das nicht möglich, nehmen Sie die Beine weniger weit zur Seite – bis sich der Nacken wohlfühlt!





Die Schulterbrücke

• DVD Nr. 20

WIRKUNG: • löst Verspannungen in Nacken und Schultern • dehnt die Brustmuskeln und die Leisten • kräftigt die Muskulatur des unteren Rückens und des Beckenbodens

- Bleiben Sie in der Rückenlage, und legen Sie Ihre Arme parallel zum Körper oder seitlich ausgebreitet in Schulterhöhe ab.
- Stellen Sie die Beine angebeugt auf, die Füße hüftgelenkbreit und parallel zueinander. Die Großzehenballen sind an die Unterlage geschmiegt.

- Drücken Sie kraftvoll mit den Außenkanten der Fersen in oder gegen den Boden, bis sich die Muskeln des Beckenbodens kontrahieren und sich das ganze Becken zu heben beginnt.
- Schieben Sie die Knie nach vorn und oben, sodass sich auch der Rücken hebt, bis zwischen den Schultern und den Knien eine schiefe Ebene entsteht. Halten Sie die Beine weiterhin parallel. **2**
- Lassen Sie das Gewicht des Körpers sich schwer und breit auf die Schulterpartie verschieben, und entspannen Sie bewusst Schultern und Nacken.

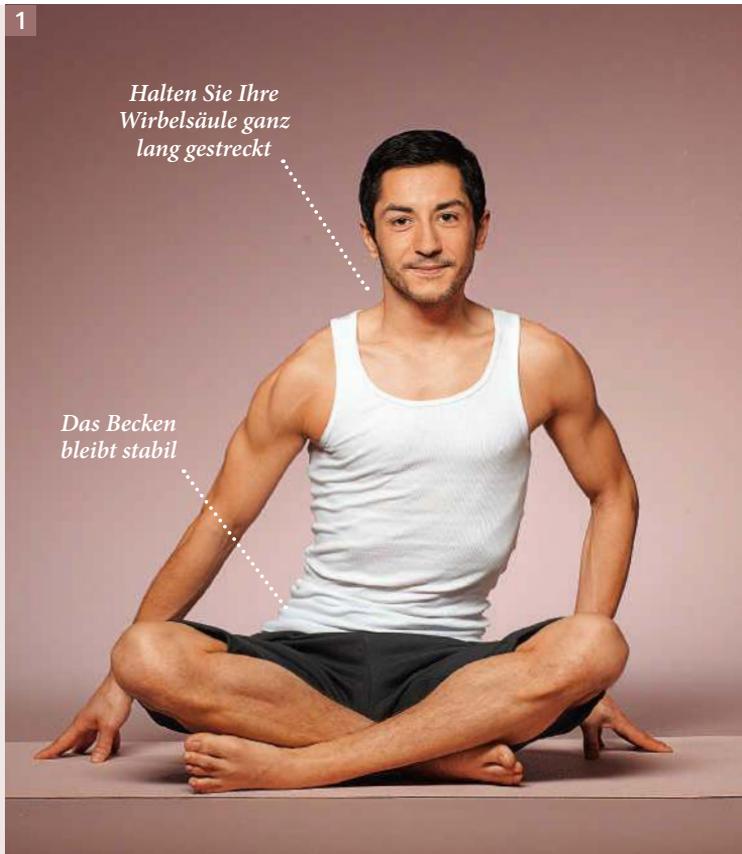
Der Rosenstock

• DVD Nr. 17

WIRKUNG: • befreit vor allem den unteren Rücken sanft von Blockierungen

- Setzen Sie sich mit gekreuzten oder gegrätschten Beinen (ohne Sitzkissen) auf Ihre Matte, oder setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Stellen Sie die Fingerkuppen hintern Becken auf, und richten Sie sich mit der Kraft der Arme auf. Machen Sie Ihren Rumpf ganz gerade, als hätten Sie einen Stock verschluckt.
- Drücken Sie sich mit den Fingerkuppen ab, und neigen Sie sich aus den Hüftgelenken etwas nach vorn. Heben Sie dabei das Brustbein bewusst nach vorn und oben.
- Drücken Sie sich mit der rechten Hand noch etwas mehr vom Boden weg, sodass sich der Rumpf nach links neigt. Achten Sie darauf, dass die rechte Gesäßhälfte am Boden bleibt. **1**
- Verlagern Sie den Rumpf dann nach hinten und schließlich nach rechts.

1



- Lassen Sie den Rumpf kreisen, ohne die Wirbelsäule zu beugen. Wechseln Sie von Zeit zu Zeit die Drehrichtung und die Größe und Geschwindigkeit der Kreise.
- Spüren Sie anschließend noch einen Moment lang im Sitzen nach.

TIPPS & HINWEISE

Damit die kreisende Bewegung ihre Wirkung entfalten kann, ist es sehr wichtig, dass Sie das Becken möglichst wenig mitbewegen und Ihren Rumpf so halten, als ob Sie einen Besenstiel verschluckt hätten.

Die Heuschrecke – diagonale Variante

• DVD Nr. 14

WIRKUNG: • kräftigt die Muskeln des unteren Rückens und des Gesäßes • verbessert die Haltung in der Aufrichtung • Variante des klassischen Yoga-Asanas, die besonders für schwache und empfindliche untere Rücken geeignet ist

- Kommen Sie in die Bauchlage, strecken Sie den linken Arm weit nach vorn, und legen Sie die Stirn auf den rechten Handrücken. Lassen Sie die Schultern in die Breite nach unten sinken.
- Stellen Sie sich vor, dass Ihr linker Arm und Ihr rechtes Bein über eine Energielinie

mit dem Nabel verbunden sind, und spüren Sie sich in diese Diagonale ein.

- Dehnen Sie Ihren linken Arm und Ihr rechtes Bein weit aus dem Nabelraum heraus, bis Sie spüren, dass der Beckenboden aktiviert wird. Heben Sie ein- oder ausatmend den Arm, den Schultergürtel und den Kopf sowie das Bein weit gedehnt in die Höhe. **2**
- Lassen Sie Ihr Bein ganz gestreckt, und achten Sie darauf, dass sich die rechte Seite Ihres Beckens nicht ausdreht.
- Führen Sie aus- oder einatmend Arm, Oberkörper, Kopf und Bein zum Boden zurück. Stellen Sie sich dabei vor, dass sich die Diagonale etwas in Richtung Nabel zusammenzieht, wodurch sich die Beckenbodenmuskeln wieder etwas entspannen.

2



DEN GANZEN RÜCKEN STÄRKEN

Wenn wir unsere rumpfaufrichtende Muskulatur kräftigen wollen, sollten wir immer zweigleisig vorgehen: einerseits überflüssige Anspannungen lösen, andererseits Kraft aufbauen und erhalten.

Eine schwache Rückenmuskulatur ist, bedingt durch die ständige Überforderung, in der Regel verspannt. Wir sollten also mit Übungen beginnen, die den Rücken wieder beweglicher machen, ihn dehnen und erwärmen. Dann erst macht es Sinn, den Muskeln neue Anstrengungen anzubieten – und zwar in Maßen und am besten mit vielfachen Wiederholungen.

Eine wichtige Unterstützung für den ganzen Rücken ist die Kräftigung der Bauchdecke. Deshalb finden Sie in diesem Rückenprogramm auch eine Bauchübung. Außerdem können wir unseren Rücken von innen heraus stabilisieren: Die Übung auf Seite 64 hilft Ihnen, Ihre innere Achse zu finden und zu stärken.

Üben Sie zur Vorbereitung immer eine Drehung, also entweder »Die lang gedehnte Drehung« auf Seite 40 oder das »Rückenkraulen« auf Seite 41.

Der Katze-Bewegungsablauf

• DVD Nr. 11 & 16

WIRKUNG: • mobilisiert die ganze Wirbelsäule • verbessert die Durchblutung der Muskeln des Rückens und der Schultern • aktiviert die Bauchorgane

- Kommen Sie in den Fersensitz, und legen Sie den Bauch auf die Oberschenkel (Kindhaltung oder Yoga mudra). Strecken Sie die Arme schultergelenkbreit weit nach vorn. Spreizen Sie die Finger, und lassen Sie die Stirn zum Boden sinken.
- Beginnen Sie auszuatmen, und runden Sie dabei Ihren ganzen Rücken so intensiv wie möglich. **1**
- Kommen Sie weiter ausatmend hoch in den Vierfüßlerstand. Halten Sie den Rücken noch immer ganz nach oben gerundet – wie einen perfekten Katzenbuckel –, und lassen Sie den Kopf sinken. **2**

1

Lassen Sie das Becken
möglichst weit
zu den Fersen sinken



2

Ziehen Sie die
Bauchdecke kraftvoll
nach innen



3

Ziehen Sie die Schultern
in die Breite



4

Lassen Sie die Wirbelsäule
durchgebogen



► Biegen Sie den Rücken langsam einatmend vom Becken bis zum Kopf durch in die Rückbeuge. Versuchen Sie dabei, jeden Wirbel einzeln bewusst zu bewegen. **3**

► Ziehen Sie das Becken mit voller Lunge nach hinten und unten zu den Fersen. Währenddessen sollte der Rücken noch ganz durchgebogen bleiben. **4**

► Wenn Sie merken, dass sich der untere Rücken zu runden beginnt, lassen Sie ausatmend den Oberkörper Wirbel um Wirbel nach vorn und die Stirn zum Boden sinken. Runden Sie bewusst den Rücken nach oben wie zu Beginn der Übung.

► Mit der restlichen Ausatmung kommen Sie wieder hoch in den Vierfüßlerstand.

DAS RUNDUMPROGRAMM FÜR IHREN RÜCKEN



- ▶ Yoga hilft ganzheitlich, stärkt und entspannt auf allen Ebenen. So wird Ihr Rücken elastischer und endlich schmerzfrei.
- ▶ Mit speziellen Programmen für die unterschiedlichen Bereiche des Rückens sowie Mentaltraining und Ernährungstipps.
- ▶ Auf der DVD: Das 60-minütige Rundumprogramm plus acht individuelle Kurz- und Spezialprogramme bei bestimmten Beschwerden.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 462 Entspannung

ISBN 978-3-8338-4858-2



9 783833 848582



PEFC
PEFC/04-31-1459

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U